



# 活出生命的意义

## Man's Search for Meaning

二战纳粹集中营走出的待决囚徒  
却用一生证明绝处再生的意义

[珍藏版]

[美]维克多·弗兰克尔 著  
吕娜 译

炼狱般的痛苦一经超越，  
枝头绽放的将是爱与希望的花蕾……



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



# 活出生命的意义

Man's Search for Meaning

[美] 维克多·弗兰克尔 著

吕娜 译

[珍藏版]



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活出生命的意义：珍藏版/（美）弗兰克尔著；吕娜译。—  
北京：华夏出版社，2014.8（2017.6重印）  
书名原文：Man's Search for Meaning  
ISBN 978-7-5080-8165-6

I. ①活… II. ①弗… ②吕… III. ①精神疗法—通俗读物  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 163558 号

Copyright © Viktor E. Frankl

Copyright 2014© Huaxia Publishing House.

All Rights Reserved.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2008-4229

## 活出生命的意义

---

|      |         |      |     |
|------|---------|------|-----|
| 作 者  | （美）弗兰克尔 | 译 者  | 吕 娜 |
| 策划编辑 | 朱 悦     | 责任编辑 | 马 颖 |

|      |  |
|------|--|
| 出版发行 | 华夏出版社                                    |
| 经 销  | 新华书店                                     |
| 印 刷  | 三河市万龙印装有限公司                              |
| 装 订  | 三河市万龙印装有限公司                              |
| 版 次  | 2014 年 8 月北京第 1 版<br>2017 年 6 月北京第 7 次印刷 |
| 开 本  | 880×1230 1/32 开                          |
| 印 张  | 7.125                                    |
| 字 数  | 101 千字                                   |
| 定 价  | 39.80 元                                  |

---

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：[www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话：（010）64663331（转）

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

## 南方朔 推荐序

二十世纪六十年代在台湾成长的人，很少没读过《活出生命的意义》这本著作的。许多人的深度启蒙都是从这本书开始的。

《活出生命的意义》说的是人在极限环境下的苦难，以及从苦难里如何借着意义地寻找，将自己超拔出来，去重新爱人。这本书曾经感动千千万万的人，它被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本著作之一。到了今天，它在美国已发行了 73 版，超过 900 万册，现在全球至少有 20 多种译本。

这本书的作者是维克多·弗兰克尔医师，一个 20 世纪的奇迹。1905 年，他出生于维也纳，与弗洛伊德的家只有一街之遥，在学术上，他是“精神分析第三维也纳学派”的创始人。他以“意义治疗”为其核心，而其分析方法则被称为“存在分析法”（Existential Analysis）。

但弗兰克尔医师对这个世界的真正意义，并不仅仅在于学术，而是和他的学术不能区分的“他”本身这个人。弗兰克尔医师乃是犹太人，纳粹时期他们全家都陆续地被抓进了恶名昭彰的奥斯维辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室中，只有他和妹妹幸存了下来。这是何等的伤害与痛苦，但他不但让自己超越了这种绝大多数人都熬受不起的苦难，更将自己的经验与学术结合，让他的“意义治疗”有了更大的纵深与生命制高点。纳粹集中营的邪恶与残酷，乃是对人性的最大蹂躏，也留下了人性史上最丰富的，有关受苦、创伤以及对人性乐观、虚无、犬儒的见证，而只有弗兰克尔从这种绝境般的情景里，替人们找到绝处再生的意义。在虚无当道的时代，弗

兰克尔医师以他的整个生命，化成了对人性与爱的重新呼唤。

也正因此，一九九七年九月二日，当他逝世后，潘美娜·蓉洋（Pamela J. Runyon）对他有如此的颂扬：

“英雄稀有，他们静静地出现发光，在世界上留下印记。当他们逝去，做为整体的人性，已变得再也不一样了。”

弗兰克尔医师逝世即将 18 年，在这个时候，他的书得以再次出版，让后辈的我们重新认识这位二十世纪瑰宝级的人物，真是难得的机缘。这本书内容，有的回忆集中营经历，有的则谈他的学术渊源以及其他种种体验，在他那温暖、不断闪烁着智能与伟大襟怀的吉光片羽里，我们每个人都能感受到有一个足堪为灵魂老师的长者，对着我们的心灵在发出呼唤。弗兰克尔医师并未死亡，他继续活在现在与未来中。他并不是当年在集中营里被编号为 119104 的待决囚徒，而是让人的可能性得以扩大的圣者。正因为有了这样的人，世界才有了值得存在的理由。他一

生为人的存在寻找意义，也寄望每个人都能找到存在的更好的意义，因此，他也等于是人类灵魂的守夜人。他曾说过如此值得我们不断默诵的话：

“这个世界正处于一种不好的状态之中，除非我们每个人做出更大的努力，否则世上每一件事都将变得更坏。因此，让我们对两件事长保警戒，第一：由于有了奥兹维兹集中营，我们必须知道人的为恶无所不能。第二：由于有了广岛原子弹爆炸，我们知道人正面临什么样的危险。”

由于对弗兰克尔医师个人夙昔的尊敬与向往，因而我对他这本书也以虔敬的心对待，并对他这个人有了更深刻的理解与感动：

原来，他对生命以及去体验生命，竟然充满着如此大的热情。他从小即喜好攀岩，一直攀到八十岁。他到了六十七岁都还去学习驾驶飞机，并在几个月后领到飞机驾照。对生命的这种热情也同样显露在他的治学以及为医上。对生命有着不懈怠的热情，或许就是他那奇迹般一生的奥秘。

弗兰克尔医师之所以伟大，乃是他从奥斯维辛集中营这个人间炼狱归来，尽管满身满心的创伤，但他却能克服苦难与伤害，让自己的灵魂提升到另一个更高的高度。而他的这种升华，其实也就是他的思想与体现：人们面对伤害、苦难与失去，第一阶段必然震惊、失望，而接着会自己营造出一个冷漠的保护壳，用来抵抗世界和自己。只有到了第三阶段的超越：小我消失、感性升华，始能重新爱与爱这个世界。但这三个阶段言之容易，能像他那样走出来的，又能有几人？

弗兰克尔的这本《活出生命的意义》是一个杰出思想人物的告白，更是心灵升华的见证，有位学者说，弗兰克尔医师“将会以世纪疾病——虚无感的治疗者，而在历史上占有一席之地”，这乃是确论。在这个虚无日盛，意义也渐渐消失的时代，这个在黑暗里点燃灯火的人，已更加重要了！

文化评论人

南方朔



# 前言

哈洛德·库希纳

亲爱的读者，如果在您一生的阅读体验中，能够拥有这样一本书，它其中的某个篇章或者包含的某种思想不仅能触动您的灵魂并且能引领它与之共舞，甚至改变您的日常生活与命运，那这样的书您一定要常常翻阅，并像对待珍宝一样小心呵护。而维克多·弗兰克尔的《活出生命的意义》作为当代最伟大的著作之一，正是这样的一部作品。

这是一本讲述生存问题的书。和 20 世纪 30 年代德国与东欧的许多犹太人一样，二战之初，弗兰克尔也自认为

可以逃过一劫，但他还是没能躲过席卷整个欧洲的纳粹种族灭绝运动。不幸的是，他最终被关押到曾被称作“死亡工厂”的奥斯维辛集中营，但幸运的是，他奇迹般地活了下来，成为《圣经》里那个“幸免于难的人”。在此书中，他很少谈及自己在集中营里忍受的常人无法想象的艰辛、苦难与摧残，而是更多地谈论那些让人坚强地活下去的勇气。“知道为什么而活的人，便能生存。”——他很欣赏尼采的这句话，并在书中多次引用。他对那些因放弃对未来的渴望而放弃生命的狱友嗤之以鼻，因为这些人死亡的原因不是因为食物或药品的匮乏，而是因为缺失对未来的渴望和不知道自己为什么而活。弗兰克尔则不同，他心中无时无刻不牵挂着自己的妻子，内心充满了思念，因而怀着强烈的求生欲望期盼有朝一日能够活着与爱妻重逢。他还不断梦想战后能够到各地举办心理方面的专题讲座，其内容正与他在奥斯维辛集中营的种种经历相关。可能会令人们产生疑惑的是：在集中营里显然并不是拥有强烈求生欲望的人就一定能够活下来，有人由于身染恶疾，

有人由于焚烧炉的吞噬，最终都难逃死亡厄运。但弗兰克尔关注的并非多数人丧生的原因，而是为什么有些人能够幸免于难。

奥斯维辛的经历不啻于一场噩梦，但这段不堪回首的往事反而强化了弗兰克尔的核心理念：生活并非弗洛伊德所宣扬的那样，只是简单地祈求快乐，也并非阿德勒所教导的那样，只是为了争权夺利。人们活着是为了寻找生命的意义，这也是人们一生中被赋予的最艰巨的使命。弗兰克尔发现可能找寻到生命意义的三个途径：工作（做有意义的事）、爱（关爱他人）以及拥有克服困难的勇气。苦难本身毫无意义，但我们可以通过自身对苦难的反应赋予其意义。弗兰克尔指出，“在苦难中，一个人可能仍然保持勇敢、自尊、无私，也可能为了自我保护在激烈的斗争中丧失了人的尊严而无异于低等动物”。他承认在纳粹集中营里，只有少数人可以像前者那样活，“而且，仅仅这样一个事例就足以证明——人的内在力量是可以改变其外在命运的”。

最后，弗兰克尔最具持久力的观点，正是我在生活以及无数的咨询中一直呼吁的：一些不可控的力量可能会拿走你很多东西，但它唯一无法剥夺的是你自主选择如何应对不同处境的自由。你无法控制生命中会发生什么，但你可以控制面对这些事情时自己的情绪与行动。

在亚瑟·米勒的剧本——《维希事件》（*Incident at Vichy*）中有一幕，讲的是某位中产阶级上层的绅士向占领他所在城市的纳粹军官出示自己的各种荣誉证书，包括大学毕业证、杰出市民推荐信等等。纳粹军官问道：“这就是你所有的东西吗？”绅士点点头。纳粹军官立即将这些东西揉成一团，扔进了废纸篓，告诉他，“很好，现在你什么都没了”。于是，绅士彻底崩溃了，因为于他而言，做人的尊严依存于别人对自己的尊重，没有尊严，精神也随之崩溃。对此，弗兰克尔会争辩说：“只要我们拥有自主选择如何应对处境的自由，我们就不会一无所有。”

我在公理教会的经验也充分证明了弗兰克尔所洞察到的这个真理。我认识的一些成功人士一退休就失去了生活

的热情。工作使他们的生活有意义，甚至还成为唯一赋予他们生活意义的事，一旦没了工作，他们便日复一日地呆坐家中，因“无所事事”而愁眉苦脸。与此相反，我还认识一些人，他们因为相信总会有出头之日而勇于挑战持久的苦难和困境。好比有些罹患重病者，无论是为了延长有生之日好分享整个家庭的大事件，还是期待医生通过研究他们的病症找到治疗之策，任何一个活下去的理由都使得他们能够忍受病痛煎熬。总之，拥有一个活下去的“理由”让这些身患重病者能够承受这样活着的“方式”。

我的亲身经历也在另一方面回应了弗兰克尔提出的理念。我在《当好人遭难时》（When Bad Things Happen to Good People）一书中讲述了自己如何在艰难的思想斗争中逐渐接纳了儿子的疾病与死亡，因而使该书具有了广泛的影响力和可信度。而弗兰克尔的存在（主义）分析治疗的理念是通过引导灵魂找到生活的意义而治愈心灵创伤，他通过积极抵抗奥斯维辛集中营里的极度痛苦并存活下来的事实使其理念获得可信度。如果没有第一部分的经历，

本书的后半部分将无法给人留下深刻印象。

由著名心理学家戈登·奥尔波特为1962年版的《活出生命的意义》撰写前言很有意义，而新版本的前言则是由牧师写的。我们逐渐认可这是一本意义隽永的宗教书籍。本书认为，生活是充满意义的，人们要摒弃环境的侵扰，学会追寻生活的意义。它还强调，生活是有终极目的存在的。另外，在原版中，附言之前还有一句20世纪使用最多的宗教（religious）语句：

我们最终认识了人类的本来面目。切记，人类不仅指那些发明了奥斯维辛毒气室的人，也指那些唇边默颂上帝或圣母玛利亚并径直走进毒气室的人。

哈洛德·库希纳，犹太教圣殿奖得主，现居马萨诸塞州的纳提克。作为一名畅销书作者，他出版了《当好人遭难时》、《亦真亦幻的生活事项》以及《欲望无边》三本著作。

# 自序

维多克·弗兰克尔

目前，这本书已用英文印刷了 100 多版，还以其他 21 种语言出版。其中，仅英文版销量已突破 300 万册。

这些不争的事实也是美国报业和美国电视台的记者开始采访我的原因，他们通常在罗列这些数据之后惊叹道：“弗兰克尔博士，你的书成了真正的畅销书——对此成就你有何感想？”每到这时，我就会如实相告，我压根没有以畅销书作者的身份去看待这本书，也没有把它作为一种成就。就我个人而言，更愿意把这本书看作对我们这个时期困境的一种表达：如果数以千万的读者去购买一本标明

能解决有关生活意义问题的书，那说明这个问题一定是当下最急需解决的。

当然，书中的某些其他内容可能也加强了本书的冲击力。例如，书的第二部分是理论部分（存在主义分析治疗），浓缩了第一部分的精华。第一部分是自传部分（集中营的经历），是对我理论存在的明证，两部分共同加强了本书的可信度。

在我 1945 年提笔创作这部作品时，我并没有太多的想法。在随后的九天时间里，我一直坚持要匿名出版这部作品。事实上，最早出版的德语版上并没有出现我的名字，但在出版前的最后关头，在朋友的劝说下，我勉强在扉页上印上了自己的名字。起初我是抱有一种坚定的信念：这是一部匿名作品，它不会给作者在文学方面带来什么声誉。我的初衷很简单，只是想通过具体的事例向读者传递一种观点——生命在任何条件下都有意义，即便是在最为恶劣的情形下。如果这种观点在某些极端的环境中得到验证，我的作品或许会引起人们的关注。因此，我认为



我有责任将自己的经历写下来，或许对那些绝望中的人们会有所帮助。

让我惊讶而又感到非同寻常的是，在我的众多著作中，恰恰是这本我原来打算匿名的书出乎意料地给我带来了极大的成功。因此，我再三叮嘱我在欧洲和美国的學生：“不要只想着成功——你越想成功，就越容易失败。成功就像幸福一样，可遇而不可求。它是一种自然而然的产物，是一个人无意识地投身于某一伟大的事业时产生的衍生品，或者是为他人奉献时的副产品。幸福总会降临的，成功也同样：常常是无心插柳柳成荫。我希望你们的一切行为服从良心，并用知识去实现它。总有一天你会发现，当然是相当长的时间之后——注意，我说的是很长一段时间后！——正是由于这种不关注，成功将降临于你。”

读者可能会问为什么在希特勒占领奥地利后我不设法逃离险境。就让我的回忆来回答这个问题吧。在美国参加二战后不久，我接到了让我去美国驻维也纳领事馆领取移民签证的邀请。年迈的父母闻讯后欣喜万分，他们一直指